





Planirati za slučaj opasnosti:
Tri koraka da budete spremni
Porodični vodič za bezbjednost





Da li se u vašoj kući
nalazi požarni alarm?

Da li se u vašem
automobilu
nalazi rezervna guma?

Da li se u vašem
ormariću za lijekove
nalazi kutija hanzaplasta?

Ako ste odgovorili „da”, onda ste iskusni
kada se radi o pripremanju za slučaj opasnosti.
Ovo može izgledati kao mala stvar,
ali male stvari mogu spasiti život.



Nesreće se dešavaju. To može biti tornado, požar u kući, poplava ili teroristički napad. Niko ne želi misliti o nesrećnim slučajevima ili nepogodama. Ali, ako ste spremni na njih, moći ćete zaštiti svoju obitelj. Svrha pripremanja na opasnost ili nepogodu je učiniti što je moguće više prije no što dođe do nesreće. Iz tog razloga smo i napravili ovu brošuru. Ovo je način da stanovnici Missourija nauče kako da se pripreme na nesrećne slučajeve i da vas se ohrabri da ih vi povedete u taj proces. Želimo da podijelite ove informacije sa svojom obitelji, prijateljima i susjedima. Radeći zajedno, možemo biti spremni na opasnost i spasiti živote.

Najvažnija stvar koju trebate upamtiti u nesrećnim slučajevima je da ostanete pribrani. Ako se nešto desi, pokušajte dobiti što više informacija o situaciji. Mnogi ljudi se oslanjaju na vijesti s televizora, radija ili interneta. Međutim u nekim nepogodama i nedaćama može nestati struje. Stoga je važno imati pri ruci radio koji radi na baterije.

„READY IN 3“ (SPREMNI U 3): TRI KORAKA DA SE PRIPREMITE NA OPASNOST

Lokalne, državne i federalne agencije imaju planove da zaštite ljudе. Vi ste, međutim, odgovorni za svoju osobnu bezbjednost, čak i u hitnim slučajevima. Ova brošura se fokusira na pripremanje vas i vaše obitelji.

Kod kuće, u školi, na poslu, pa čak i u automobilu trebamo znati što učiniti i gdje otići u slučaju opasnosti. Missouri Odsjek za zdravstvo i usluge za stare osobe je napravio program koji se zove „Ready in 3“ (Spremni u 3). To je jednostavan način da se naučite pripremiti na opasnost.

„Ready in 3“ sačinjavaju ova tri koraka.

- Napravite plan za sebe, svoju obitelj i svoj biznis.
- Pripremite kit kod kuće, u automobilu i na poslu.
- Pratite informacije o tome što da učinite i gdje da idete u slučaju stvarne opasnosti.

„READY IN 3“: NAPRAVITE PLAN

Napravite plan za slučaj opasnosti za sebe i svoju obitelj. Vaša obitelj može ne biti zajedno kada dođe do nesreće. Stoga je važno imati plan unaprijed. Cijela obitelj treba znati i razumjeti plan.

Razgovarajte o tome kako ćete stupiti u kontakt jedni s drugima u raznim situacijama. Napravite nekoliko različitih planova. Planiranje za slučaj tornada se može razlikovati od planiranja za slučaj terorističkog napada koji uključuje otrovne kemikalije.

Razmotrite mogućnost kontaktiranja iste osobe, prijatelja ili člana obitelji, telefonom ili emailom. Razmislite o tome da vam kontakt bude osoba koja ne živi u vašem gradu. U vrijeme nesreće može lakše biti telefonirati nekome izvan vašeg grada, nego u samom gradu. Za osobu koja ne živi u vašem gradu može lakše biti da spoji razdvojene članove obitelji.

Planirajte dvije situacije – ostati kod kuće ili otići.

Trebate biti spremni ostati na jednom mjestu (kao što je kod kuće) ili se evakuirati. Odluka da li ćete ostati ili ići ovisi o vrsti opasnosti. Gradske vlasti vam mogu reći šta da učinite.

U nekim slučajevima, odluku o tome šta je najbolje za vašu obitelj morat ćete donijeti na osnovu ograničene komunikacije i informacija.

- ▶ Gledajte TV ili slušajte radio kako biste čuli što više informacija.
- ▶ Koristite zdrav razum.
- ▶ Ostanite pribrani i čuvajte obitelj pribranom.

Pripremite sklonište kod kuće.

Prije nesreće, odredite koja prostorija u vašoj kući je najbezbjednija u slučaju da morate ostati. Prostorija treba biti u središnjem dijelu kuće. Izaberite sobu s malo prozora i vrata. Postoji nekoliko stvari koje morate imati na umu, a između ostalog:

- ▶ U prostoriji mora biti dovoljno mesta za sve članove obitelji i kućne ljubimce.
- ▶ Vanjska vrata kuće treba zaključati.

Kod nesreće pri kojoj se virusi nalaze u vazduhu, morat ćete sobu zatvoriti što je moguće bolje. Ovo obuhvata:

- ▶ Zatvoriti prozore, otvore za zrak i oduške na kaminu.
- ▶ Isključiti klima-uređaj, sistem za grijanje, izduvne ventilatore i mašine za sušenje veša.
- ▶ Ako dobijete takve instrukcije, zalijepite čvrsti najlon ili čvrstu široku selotejp traku na sva vrata i otvore za zrak.
- ▶ U ovoj sobi čuvajte sav pribor za slučaj nesreće.
- ▶ Pratite informacije na televiziji ili baterijskom radiju.

Budite sigurni da znate gdje ćete ići ako se trebate evakuirati.

U nekim situacijama neće biti bezbjedno ostati kod kuće. Planirajte gdje će se članovi vaše obitelji sastati. Znajte gdje trebate ići i kako ćete do tamo doći.

- ▶ Planirajte nekoliko različitih relacija u raznim pravcima.
- ▶ Ako vozite, zatvorite prozore i sve otvore za zrak, i ugasite hlađenje i grijanje.
- ▶ Ponesite sa sobom zalihe za hitni slučaj.
- ▶ Ako možete ponesite i kućne ljubimce. Mnoga javna skloništa ne dozvoljavaju kućne ljubimce. Planirajte što ćete učiniti sa svojim kućnim ljubimcem u slučaju da ga ne možete ponijeti sa sobom.

„READY IN 3“: PRIPREMITE ZALIHE

Ako dođe do nesreće ili nepogode može se desiti da danima ili nedeljama nemate hrane ili vode, niti struje.

Napravite zalihe hrane i vode za tri dana za svaku osobu u domaćinstvu. Planirajte galon vode po osobi dnevno. Ako imate gdje, napravite zalihe vode za dvije sedmice za svaku osobu.

Hrana i voda, međutim, nisu jedino što trebate imati pri ruci. U svom kitu biste trebali imati i sve što je ispod navedeno. Kit treba čuvati u kontejneru kojeg je lako nositi ukoliko morate napustiti kuću. Možete koristiti veliku torbu, plastični kontejner ili kantu za smeće s poklopcem. Detaljniju listu stvari neophodnih za slučaj opasnosti možete naći na kraju ove brošure.

Osnovne zalihe

- Voda i konzervirana ili suha hrana
- Baterijski radio
- Baterijska lampa
- Rezervne baterije za radio i lampu
- Lijekove koje uzimate na recepte
- Kit za prvu pomoć

Pribor za automobil

Čuvajte mali, portabl kit pribora svo vrijeme u svom automobilu. Pored toga trebate imati i mali osobni kut sa:

- Galonom vode
- Nekoliko konzervi hrane i otvarač za konzerve
- Vreću za spavanje ili deku
- Novac
- Pribor za prvu pomoć

„READY IN 3“: PRATITE INFORMACIJE

Kod nesrećnih slučajeva važno je ostati pribran. Pokušajte dobiti što je moguće više informacija o situaciji. Mnogi ljudi oslanjaju na vijesti s televizije, radija ili interneta news. Međutim u nekim nepogodama i nedaćama može nestati struje. Stoga je važno imati pri ruci baterijski radio i ekstra baterije.

Lokalne, državne i federalne agencije imaju planove da zaštite ljude. Tokom nesreće ili nepogode važno je slijediti njihove upute i savjete. Oni će vam pružiti najnovije informacije.

PLANIRANJE ZA SPECIJALNE SITUACIJE

Planiranje za slučaj opasnosti ako imate djecu koja idu u školu.

Mnoge škole imaju svoje planove za slučaj nesreće ili nepogode. Škola treba imati ažurne kontakt informacije za vas i za nekog drugog člana obitelji. Pobrinjite se da im date tačne i ažurne brojeve telefona na poslu, kod kuće, kao i broj celularnog telefona. Dajte im također i e-mail adresu ako je imate.

Važno je upitati nastavnika vašeg djeteta ili direktora škole kako će vas kontaktirati u slučaju neke nesreće. Također trebate pitati šta će se poduzeti da se djeca zaštite. Neka od pitanja koja trebate pitati su, između ostalog, ova:

- ▶ Kako ćete me kontaktirati ako dođe do neke hitne situacije?
- ▶ Da li redovno vježbate ponašanje u slučaju požara, zemljotresa, tornada ili terorizma?
- ▶ Da li škola ima zalihe hrane i vode dovoljne za svu djecu?
- ▶ Kakav pribor za prvu pomoć se nalazi u školi?
- ▶ Da li su nastavnici i osoblje spremni ostati u školi?
- ▶ Imate li plan da izdvojite učenike koji su možda bili izloženi kemikalijama, bakterijama ili virusima od drugih učenika?
- ▶ Gdje ćete odvesti učenike ako se škola mora evakuirati?

Planiranje za slučaj opasnosti na poslu:

Vaš poslodavac možda ima plan za evakuiranje zgrade. Neke kompanije redovno uvježbavaju evakuiranje u slučaju opasnosti. Trebate imati mjesto izvan zgrade na kojem se svi možete sastati.

Ali ne oslanjajte se za sve na svoj poslodavca. Napravite svoje zalihe vode i konzervirane hrane u svom stolu ili ormariću. Baterijska lampa i baterijski radio također mogu biti od pomoći. Svaka osoba treba na poslu imati i rezervnu odjeću, kao i par jakih i udobnih cipela ili čizama.

Planiranje za slučaj opasnosti za kućne ljubimce:

Pobrinite se da vaš kućni ljubimac ima identifikacioni privjesak i redovne vakcine. Ako morate napustiti kuću, ponesite i kućnog ljubimca ako je moguće. Možete unaprijed napraviti kit i za kućnog ljubimica, koji će uključiti hranu, vodu i lijekove. Nosač i povodac su također jako važni. Za mačke, ne zaboravite uključiti i ekstra stelju.

Planiranje za slučaj opasnosti za ljude sa specijalnim potrebama:

Stariji i onesposobljeni ljudi koji žive u centrima za specijalnu njegu trebaju proučiti planove koje centar ima za slučaj nesreće. Upamtite gdje su vam lijekovi i specijalni medicinski pribor u slučaju da vam to neko mora dojaviti tokom evakuacije. Na opremu kao što su invalidska kolica, štapovi ili pomagalo za hodanje stavite naljepnice sa svojim imenom.

Ljudi koji žive kod kuće, a koji su onesposobljeni ili imaju specijalne medicinske potrebe trebaju identifikovati ljude koji im mogu pomoći u hitnom slučaju. Pobrinite se da ti ljudi znaju gdje držite zalihe za hitni slučaj. Dajte nekome ključ od svog stana ili kuće.

Medicinski privjesci ili narukvice s alarmom će pomoći da se vaša onesposobljenost identificuje u slučaju da vam treba liječnička pomoć. Ako vam treba dijaliza ili drugi tretman za održavanje života, upamtite lokacije nekoliko ustanova. Zalihe za ljudе sa specijalnim potrebama trebaju uključiti i sljedeće:

- ▶ Spisak lijekova na recepte i onih iz slobodne prodaje, uključujući i doze
- ▶ Spisak alergija
- ▶ Rezervne naočale i baterije za slušni aparat, ako ga nosite
- ▶ Rezervne baterije za invalidska kolica ili drugu specijalnu opremu, ako je neophodno
- ▶ Spisak marki/vrsta i serijske brojeve medicinskih naprava
- ▶ Kopije zdravstvenog osiguranja i Medicare kartica
- ▶ Spisak liječnika
- ▶ Spisak kontakata za hitni slučaj i obitelji
- ▶ Telefonski brojevi bliskih susjeda koji mogu pomoći

POTAPŠITE SE PO LEĐIMA - I BUDITE OPREZNI

Razgovarali ste s obitelji i prijateljima. Napravili ste plan. Vaše zalihe za hitni slučaj su napravljene i spremne. Budite ponosni na činjenicu da ste poduzeli prave korake da vi i vaša obitelj budete što bezbjedniji.

Posljednji korak je da ostanete oprezni. Provjeravajte svoj plan redovno. Provjeravajte zalihe hrane, vode i lijekova tako da ostanu svježi.

Upamtite – nesreća može pogoditi bilo koga. Ali kada ste Spremni u 3, donijeli ste odluku da budete aktivni kada se radi o vašoj i bezbjednosti onih koje volite.

KIT ZA HITNI SLUČAJ

SPISAK ZALIHA

Voda

Jedan galon vode po osobi, po danu, za najmanje tri dana. Ako imate gdje, napravite zalihe vode za dvije sedmice za svaku osobu. Ne zaboravite promijeniti zalihe vode svakih šest mjeseci.

Konzervirana ili suha hrana

Koristite konzerviranu ili suhu hranu koja se neće pokvariti. Ne zaboravite spakovati otvarač za konzerve koji ne radi na struju.

- Gotova konzervirana mesa, voće i povrće
- Proteinske ili voćne kekse
- Suhe žitarice ili granolu
- Kikiriki puter
- Suho voće
- Orahe, bademe, lješnjake
- Krekere
- Konzervirane sokove
- Nekvarljivo, pasterizirano mlijeko
- Vitamine
- Hranu „za utjehu“ kao što su čokolade i bomboni

Osnovne zalihe

- Čista odjeća i jake cipele za svaku osobu
- Odjeća za kišu
- Jakne, kape i rukavice
- Vreće za spavanje ili deke
- Rezervna kreditna kartica i nešto novca
- Duple ključeve za automobil i kuću
- Baterijski radio
- Baterijska lampa
- Rezervne baterije za radio i lampu
- Svijeće ili kerozinske lampe
- Pribor kao što su papirni tanjiri, plastične kašike i viljuške i salvete
- Šator
- Čvrsto široko selotejp ljepilo ili izolirban traka
- Makaze
- Jake kese za smeće ili veiliki komadi najlona
- Šibice u nepromočivoj kutiji
- Papir i olovka
- Igle i konac
- Toaletni papir
- Vlažne maramice
- Tečni deterdžent
- Sapun/dezodorans/kalodont
- Plastične kese za smeće
- Kućno hlorno bjelilo
- Plastična kanta s čvrstim poklopcem
- Sredstvo za dezinfekciju
- Telefonske kartice
- Zviždaljka da možete zviždati za pomoć

Specijalne stvari

- Lijekovi na recepte
- Pribor za bebu kao što su pelene, hrana, boćice
- Pribor za žensku higijenu
- Rezervne naočale ili kontaktna sočiva i neophodan pribor
- Zubni pribor
- Nešto za zabavu kao što su knjige, karte i igre
- Važne obiteljske dokumente u nepromočivoj kutiji uključujući, identifikaciju, podatke o osiguranju, brojeve bankovnih računa i rodne listove
- Zalihe za kućnog ljubimca kao što su hrana, voda i identifikacija

Pribor za prvu pomoć

- Hanzaplasti u raznim veličinama
- Špenadle
- Sapun
- Antibiotkska krema
- Plastične rukavice
- Tkanina za čišćenje
- Krema za sunčanje
- Nekoliko komada sterilne gaze veličine 2 inča i 4 inča
- Nekoliko trougaonih zavoja (3)
- Sterilni zavoj širine 2 inča (3 rolne)
- Sterilni zavoj širine 3 inča (3 rolne)
- Makaze
- Pinceta
- Igla
- Vlažne maramice
- Antiseptik
- Termometar
- Petrolej gel
- Aspirinski ili neaspirinski lijek protiv bolova
- Lijek protiv proljeva
- Antacid
- Laksative

Zalihe za automobil

- ▶ Karte puteva
- ▶ Pribor za opravku guma i pumpa
- ▶ Kablovi za dopunjavanje akumulatora
- ▶ Signalne rakete
- ▶ Baterijska lampa
- ▶ Baterijski radio
- ▶ Rezervne baterije za lampu i radio
- ▶ Aparat za gašenje požara
- ▶ Galon vode
- ▶ Nekoliko konzervi hrane i manualni otvarač za konzerve
- ▶ Vreća za spavanj ili čebe
- ▶ Nešto novca
- ▶ Pribor za prvu pomoć

O Missouri Odsjeku za zdravstvo i usluge za stare osobe

Missouri Odsjek za zdravstvo i usluge za stare osobe štiti i promovira kvalitet života i zdravlja za sve stanovnike Missouri tako što razvija i primjenjuje programe i sisteme koji pružaju:

Informacije i obrazovanje

Efikasne regulacije i nadzor

Kvalitetne usluge

Nadgeldanje oboljenja i zdravstvenih stanja



Missouri Department of Health and Senior Services
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570

www.dhss.mo.gov

Da prijavite javnu zdravstvenu opasnost, nazovite 1-800-392-0272. Na ovaj besplatni telefon će vas se uvijek neko javiti 24 sata na dan, sedam dana sedmično.

Alternativni oblici ove brošure za ljudе s onesposobljenjima se mogu dobiti ako se obratite gore navedenom uredу. Telefon za osobe s oštećenim slušom 1-800-735-2966.

POSLODAVAC SA PODJEDNAKIM MOGUĆNOSTIMA ZA SVE
Usluge se pružaju bez diskriminacije



Printed on Recycled Paper